

## 早产宝宝： 努力“追赶” 足月儿

□ 记者 杨寒冰

在孕37周之前出生的宝宝属于早产儿。发育尚未成熟便早早出生，早产儿在身高、体重、内脏器官发育等方面跟足月儿相比，有很多不足。

先天不足，后天努力。市第一医院妇产科主任、主任医师李晓娟说：“早产儿家长必须为宝宝加强营养，耐心护理，增强体质，才能‘追赶’上足月儿。”

李晓娟说，最好用母乳喂养早产儿，初乳中含有多种人体必需的元素，能满足快速生长的早产儿所需。如母乳不足，则应购买早产儿奶粉喂养。早产儿出生一周后，可陆续补充维生素A、B、C、E、K和钙、镁、锌、铜、铁等。

适宜的温度对早产儿非常重要。早产儿所呆的房间，室温最好控制在24℃~26℃，湿度保持在55%~65%。

早产儿的衣被要足够柔软。最好在包被外两侧放置热水袋，水温不宜过高，让宝宝体温保持在36℃~37℃最佳。每4~6小时测一次体温。

尽量不要移动早产儿。让宝宝平卧最好，不用枕头。

早产儿抵抗力弱，预防感染非常重要。接触宝宝之前，最好把手洗干净、搓热，不要随意亲吻、触摸宝宝，要确保早产儿的用品清洁、卫生。母亲感冒期间，接触宝宝时，应戴上口罩。

宝宝1岁以内，家长每月带宝宝到医院体检一次；2岁以后，可两三个月去体检一次。

## 春季小儿补锌 增强抵抗力

大家知道，补锌可以解决儿童厌食问题，但锌的功能还不止这些。美国医学期刊《科克伦图书馆》上的一项最新研究发现，补锌具有预防感冒的作用。

进入春季，孩子生长发育速度会明显变快，身体对营养的需求量也会有所增加，加上春季又是各种疾病的多发季节，孩子一旦吸收钙、铁、锌等微量元素不足，很容易被流感细菌侵袭。家长们都希望孩子少生病、少吃药，这时可以给孩子多补一些锌。

日常生活中有很多食物都富含锌，如瘦肉、猪肝、鱼类、鸡蛋、黄豆、玉米、白菜、萝卜、蘑菇、核桃等。有些家长认为，多吃富含锌的食物能够解决孩子缺锌的问题，但营养专家提醒，通过食物补锌，一要注意均衡，二要掌握好量，由于不同食物中的含锌量不同，通过食物摄取需要做大量的功课。

更重要的是，缺锌的孩子普遍偏食，那么食补的方法很难如家长所愿。建议家长选择糖浆锌制剂给孩子补锌，糖浆锌制剂有两大好处：锌的含量具有统一规格和标准，易于掌握每次补锌量；儿童的生理特点和体质决定了糖浆锌制剂更有利于身体的吸收。（尹翼）

# 给宝宝补钙多听听专家建议



春季是宝宝长个儿的关键时期，因此补钙成了妈妈们特别关心的问题，宝宝长得快不快牵动着妈妈的心。给宝宝补钙，多听听营养专家的建议吧。

### 补钙剂量看年龄

1. 婴儿是特殊人群，无论是母乳喂养还是混合或人工喂养，奶类应是饮食的主体。0~5个月的婴儿每天对钙的摄取量为300毫克，只要每天饮母乳或配方奶600~800毫升，便可满足身体对钙的需要。

2. 到了4~6个月时，婴儿开始添加辅食，每天的喝奶量逐渐减少。而5~11个月的婴儿对钙的摄取量每天增至400毫克，因此，从这时起应开始补充钙剂。

3. 1~3岁时，婴幼儿对钙的摄取量每

天增至600毫克，可他们的饮食是从以奶类为主，逐渐过渡到以谷类为主的。调查显示，我国1~3岁婴幼儿饮食中的钙仍达不到需要量，因此，每天还应为宝宝补钙150~300毫克。奶及奶制品也仍是饮食中不可缺少的部分，每天最好饮奶400毫升左右，同时注意喂食奶制品、骨头汤、小虾皮、鱼类等富钙食物。

4. 2岁半后幼儿户外活动增加，饮食种类逐渐多样化，这时就不要再补充维生素D和钙剂了。

### 补钙需要好搭档

维生素D——引起宝宝缺钙的主要原因是维生素D摄取不足，而维生素D在食物中含量很少，加之婴幼儿食谱单调，所以只能从食物中摄取到很少的维生素D。

## 辅食期最好让孩子均衡饮食

不少家长抱怨孩子挑食，这不吃那不吃，就爱吃炸鸡、零食。“其实，孩子的这种偏食源自婴儿期父母对辅食的选择。”专家说，添加辅食的阶段是孩子口味形成的阶段。如果能从这个时期开始让孩子尝试各种食物、均衡饮食，孩子将来对味道的适应性就比较强，不容易偏食、挑食。

专家说，婴幼儿添加辅食的年龄是4~6个月，如果是母乳喂养，生长发育情况良好的孩子4个月后就应添加辅食了，而生长发育慢点儿的孩子则在6个月左右添加辅食。婴儿辅食添加顺序应为谷类、蔬菜、水果、动物性食物。

专家解释道，家长应该在孩子4~6个月时添加谷类辅食，谷类食物属于铁强化食物，这类食物很容易在孩子胃肠道内被消化吸收，家长可以选择米粉等糊状食品；然后添加蔬菜，最早为根茎类蔬菜、瓜类，再慢慢增加其他蔬菜，然后是水果；到七八个月时，

就可以添加鱼类和肉类了；到9~11个月时再添加蛋类。不少家长认为先添加的辅食应该是蛋黄，这是过去的旧观点。近年，研究发现，过早吃蛋黄可能是导致孩子将来过敏的原因之一，所以，医生建议把添加蛋黄的年龄推迟到9~11个月。

添加辅食时，添加食物的量应由少到多、由稀到稠、由一种到多种。比如，采取一次添加一种辅食的方式，头天给孩子添加少量，第二天还是添加同一种，但量增多一点。2~3天后，孩子如果没有不适，就再加一种新食物。家长得更换不同种类的蔬菜、水果、肉类、海味类，这样孩子的味蕾能尝试到各种各样的口味，将来偏食的概率就降低了。

专家还提醒家长，有时候孩子偏食、挑食的毛病是家长培养的，比如有些家长发现孩子偏好哪种食物，就多给他吃某种食物，结果给孩子养成了挑食的毛病。

补充维生素D和钙剂应持续到2岁至2岁半。早产儿及双胞胎应在出生后1~2周开始补充维生素D，正常足月儿应在出生后2~4周开始补充。6个月以下婴儿每天补充400国际单位，6个月以上婴儿每天补充400~600国际单位。

辅食——药补不如食补。宝宝所需要的钙最好从食物中获得。奶类是最佳来源，母乳最优，配方奶次之，再后是鲜奶。除了奶类，鱼、蛋、豆类、绿叶蔬菜等也不可缺少。

阳光——多晒太阳是婴幼儿补钙的重要途径。晒太阳可促使皮肤中的一种物质转化为维生素D，这种补充途径最安全，不会发生维生素D中毒。

### 补钙千万别过头

宝宝虽然对钙的需求量大，但是由于身体各种机能还没有发育完善，消化能力较低，所以妈妈们最好不要过多地给宝宝服用强化制剂。

宝宝的消化系统尚不完善，当摄入的钙超过推荐量时，过多的钙会造成胃肠道的负担，还会导致宝宝大便干燥、便秘，甚至导致高钙尿症。补钙太多时，会导致锌的吸收减少，锌的不足会导致宝宝味觉减退，食欲下降，蛋白质合成不足，甚至可能导致生长发育障碍。在铁摄入不足的情况下，高钙会大大抑制铁的吸收，这会让宝宝缺铁的现象更为严重。

如果你的孩子每天能摄入足够的奶制品，再辅以适量的维生素D及足够的户外活动，一定可以健康成长。（秦一）

亲子课堂  
**东方爱婴** 特约  
**早教中心**  
西工·中泰商务大厦 305 63261759  
涧西·锦茂国际大厦 401 65198989

## 小儿吃芒果 切成小块防过敏

眼下正是芒果上市的时候，但有些孩子吃芒果后出现皮肤瘙痒、红肿等症状。连日来，某医院皮肤科已收治多例这样的“芒果皮炎”患儿。

专家介绍，“芒果皮炎”只是一种俗称，准确的说法是接触性皮炎。因为芒果里含有刺激性物质，没有完全成熟的芒果还含有醛酸，对皮肤具有致敏性和刺激性，接触到儿童的皮肤后，容易造成过敏，出现红肿、疼痛，严重的甚至会出现荨麻疹和哮喘现象。而儿童吃水果时大多是“洗脸式”，容易将汁沾到脸上和身上，再加上他们的皮肤比较嫩，免疫力差，很容易造成过敏。

据介绍，时令水果中除了芒果，菠萝也有可能引起过敏反应。有些孩子吃了之后，要过两三天才会出现反应。为此，专家提醒，食用芒果后，如果孩子的嘴巴有肿胀、瘙痒的感觉，唇部及周围出现发红、皮疹、皮肤瘙痒等症状，应立即停止食用并及时漱口，将脸、手洗净后，用毛巾浸水冷敷。但如果症状比较严重，比如面部出现大片红疹，甚至有轻微水肿，应该到医院就诊，在医生指导下服用、涂抹抗过敏药物，一般不会产生严重不良后果。

专家建议，食用芒果的时候可以把皮削得厚一点，将果肉切成小块往孩子嘴里送，尽量不要碰到孩子的嘴唇。吃完后，及时给孩子漱口、洗脸，这样在一定程度上可以减少过敏的发生。（果岑）

**洛阳人看 洛阳手机报**

1. 权威、专业、及时、准确，洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造，萃取本埠、国内、国际新闻资讯，时尚实用，服务贴心。  
2. 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了90%以上。

定制方法：  
移动用户发送短信 LYD 到 10650000 订报，3元/月，不收费  
流量费：  
联通用户发送短信 712 到 10555385 订报，3元/月，不收费  
资费：

小小宝贝  
欣·爱宝宝  
小儿推拿培训  
电话：18637976763  
地址：西工区中州中路数码大厦B座1005室

温馨提醒  
金宝贝国际 特约  
早教机构  
地址：解放路新都汇3层  
电话：63122000  
网址：www.gymboree.com.cn